

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak sekolah yang tidak pernah sarapan pagi dapat mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah, sehingga akan mempengaruhi kerja otak dalam mensuplai kalori yang berhubungan dengan konsentrasi (Hardiansyah dan Aries, 2012). Sebagian besar jaringan tubuh memiliki kebutuhan glukosa yang terdapat dalam kalori dan karbohidrat, salah satu kebutuhan tersebut misalnya terdapat pada otak. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, pingsan (Irianto, 2014). Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Apabila terjadi kekurangan salah satu dari unsur gizi tertentu pada satu jenis makanan tersebut, maka akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain (Irianto, 2014).

Di Surabaya, survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 10 anak SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya menunjukkan bahwa remaja yang melakukan sarapan sebanyak 10%, remaja yang tidak melakukan sarapan sebanyak 10%, dan yang jarang melakukan sarapan sebanyak 80%. Alasan siswa tidak melakukan sarapan dan jarang sarapan karena sakit perut sebanyak 50%, takut kesiangan 30%, tidak bisa sarapan pagi 20%. Sementara pada wawancara mengenai konsentrasi didapatkan 60% remaja tidak dapat berkonsentrasi dan kadang-kadang

20%, bisa berkonsentrasi 20%. Sebagian besar orang tua mereka sudah menyiapkan sarapan pagi.

Menurut FAO (WHO, 2010) proporsi pemenuhan zat – zat gizi dalam sehari berasal dari : sarapan memberikan 14%, makan siang 44%, makan selingan 14 % (masing – masing 7 % untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam 28 %. Di Indonesia ditemukan bahwa 16,9-59% remaja tidak terbiasa sarapan pagi dan sebanyak 44,6% remaja yang telah terbiasa untuk sarapan pagi, akan tetapi mengkonsumsi makanan yang berkualitas rendah dan tidak sehat (Depkes RI, 2010). Di Jawa Timur memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 12,4% pada tahun 2010 dan melebihi prevalensi Nasional. Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas (Sunita Almatsier, 2009).

Konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi untuk belajar, nutrisi, keadaan psikologis serta keadaan fisiologis seperti kualitas tidur, suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar (Lestari, dkk, 2015). Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa SMK Kesehatan Nur Medika di Surabaya mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, karena menurut survei awal 80% siswa jarang melakukan sarapan pagi meskipun sudah disiapkan oleh orang tuanya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Kesehatan Nur Medika di Surabaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pada siswa.
- b. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa.
- c. Menganalisa hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan pengetahuan pada ilmu keperawatan tentang kebiasaan sarapan pada siswa supaya dapat berkonsentrasi, dan memahami dengan baik saat belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Memberi pemahaman mengenai pentingnya sarapan di pagi hari, yang berhubungan dengan konsentrasi belajar.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberi informasi mengenai pentingnya sarapan di pagi hari untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam membentuk generasi yang berkualitas dan berprestasi.

c. Bagi Orang Tua

Sebagai informasi untuk menyediakan makanan di pagi hari, untuk putra-putrinya agar bisa berkonsentrasi dalam proses pembelajaran.